

2. صحت اور امراض



2.1 : بخار کی پیائش

1. کیا آپ نے کبھی طبیعت کی خرابی کی وجہ سے اسکول سے چھٹی لی ہے؟



2. ہم یہاں ہوتے ہیں یعنی حقیقت میں کیا ہوتا ہے؟

3. بعض اوقات یہاں ہونے پر علاج نہ کروانے کے باوجود ہم کچھ عرصے بعد بہتر محسوس کرتے ہیں جبکہ بعض اوقات ڈاکٹر کے ذریعے علاج کروانا ضروری ہوتا ہے۔ ایسا کیوں ہے؟

صحت (Health)

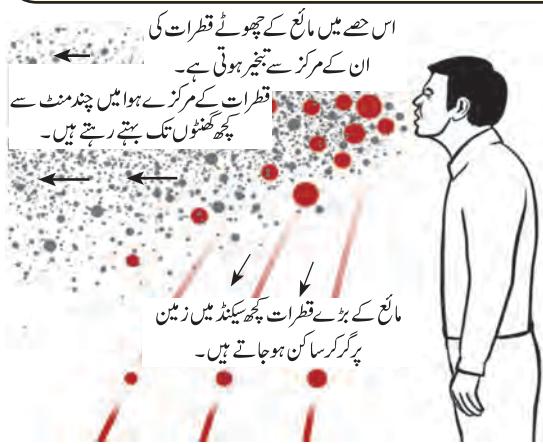
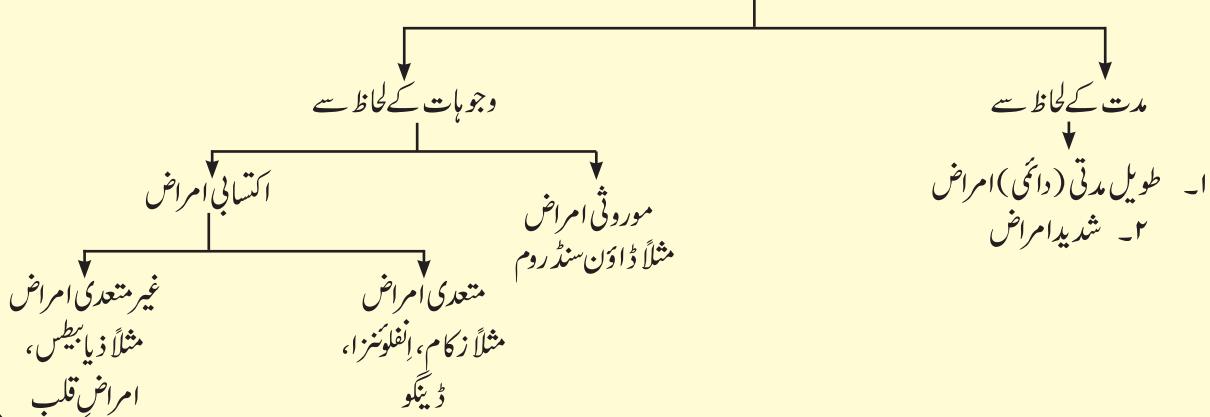
کسی مرض میں مبتلا نہ ہونا ہی صحت نہیں بلکہ جسمانی، دماغی اور سماجی طور پر پوری طرح چاق و چوبندی کی حالت صحت کہلاتی ہے۔

مرض کے کہتے ہیں؟

جسمانی یا نفسیاتی طور پر جسم کے اہم حیاتی افعال میں رکاوٹ پیدا کرنے والی حالت کو یہاں کہتے ہیں۔ ہر مرض کی مخصوص علامات ہوتی ہیں۔

امراض کی قسمیں : آپ نے ذیا بیس، زکام، دمہ، ڈاؤن سنڈروم، امراضِ قلب جیسی مختلف یہاں یوں کے نام سنے ہوں گے۔ ان تمام امراض کی وجوہات اور علامتیں الگ الگ ہوتی ہیں۔ مختلف امراض کی حسب ذیل طریقے سے جماعت بندی کی جاتی ہے۔

امراض کی قسمیں (Types of Diseases)



2.2 : لاعبِ دہن کے ذریعے پھیلنے والی بیماریاں



1. ذیل میں درج امراض کا پھیلاو کن واسطوں کے ذریعے ہوتا ہے؟
(یرقان، ملیریا، خارش، دمہ، ڈینگو، اسہال، داد، سوانن فلو)

2. امراض کے جراثیم سے کیا مراد ہے؟
3. متعدی امراض سے کیا مراد ہے؟

الف) متعدی/چھوت کی بیماریاں : آلودہ ہوا، پانی، غذا یا مرض بردار (حشرات اور حیوانات) کے ذریعے پھیلنے والے امراض متعدی امراض کہلاتے ہیں۔

چند متعددی امراض

انسداد اور علاج	علامات	تعدیہ کا واسطہ	وجہ	مرض کا نام
بی سی جی کا ٹیکلے لیں، مریض کو دوسروں سے دور رکھیں، پابندی سے دوا کا استعمال کریں، DOT علاج باضابطہ طریقے سے پورا کریں۔	ٹولی عرصے تک کھانی، تھوک کے ساتھ خون آنا، وزن میں کمی، تنفس کے عمل میں تکلیف	مریض کے تھوک، ہوا کے ذریعے بھیلو، ٹولی عرصہ مریض کے ربط میں رہنا، مریض کی چیز استعمال کرنا۔	جراثیم (ماں کیوں بیکھیریم ٹیوب رکھوں)	دق (Tuberculosis)
پانی ابال اور چجان کر پیئیں، ضروریات سے فارغ ہونے سے قبل اور بعد میں صابن سے ہاتھ دھوئیں۔	بھوک میں کمی، پیشتاب گہرا زرد، تھکن، متلی، ق، خاکستری رنگ کی اجابت	پانی، مریضوں کے لیے استعمال کی ہوئی سویاں، خون کی منتقلی	وارس (ہپاٹائلیٹس A, B, C, D, E)	سیقان (Hepatitis)
غذا اٹھا کنک کر رکھیں، پانی ابال کر اور چجان کر پیئیں -ORS استعمال کریں۔	پیش درد، پانی جیسے پتلے جلاب	آسودہ غذا اور پانی	جراثیم، وارس، شکلیا میتی لس اینٹامیپا ہستولٹیکا	چپش (Diarrhoea)
صفائی کا خیال رکھیں، کھلی کھلی ہوئی غذا استعمال نہ کریں، پانی ابال کر پیئیں، ہیضہ کا انسدادی ٹیکلے لگوائیں۔	ق، اور شدید جلاب، پیش درد، پیروں میں تشنخ۔	آسودہ غذا اور پانی	جراثیم (ویریوکاری)	ہیضہ (Cholera)
صاف سترہ اور جراثیم سے پاک پانی پیئیں، ٹیکلے لگوائیں، گندے پانی کی مناسب طریقے سے نکاسی کریں۔	بھوک میں کمی، سر درد، متلی، پیش پرداز، اسہال، 104°F تک بخار۔	آسودہ غذا اور پانی	جراثیم (سامونیلا ثانگی)	میعادی بخار (Typhoid)

2.3: چند متعددی امراض

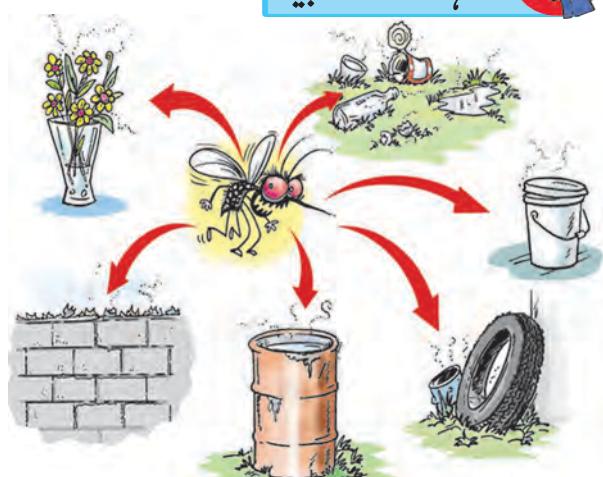
آن توں کی سوچن، ملیریا، طاعون، جذام جیسے امراض کی معلومات حاصل کیجیے اور اوپر دی ہوئی جدول کی طرز پر ایک جدول بنائیے۔



مشابہہ کر کے گفتگو کیجیے۔

انٹرنیٹ میرا دوست

1. چھوٹی چچک (Chicken pox) کی معلومات، وجوہات، علامات اور علاج معلوم کیجیے۔
2. اضافی معلومات حاصل کیجیے:
(الف) پلس پولیوہم (ب) WHO



2.4: گردوپیش کی گندگی

1. تصویر کے مطابق آپ کو کہاں کہاں پانی جمع ہوانظر آتا ہے؟
2. تصویر کے ذریعے آپ کو خطرے کا کون سا خیال آتا ہے؟

موجودہ دور کے کچھ اہم امراض



بتابیے تو بھلا!

1. اسکول میں صاف سترہے ہاتھ یہ سرگرمی کیوں لی جاتی ہے؟
2. برسات کے موسم میں پانی ابال کر کیوں پینا چاہیے؟

3. ذاتی صفائی کس طرح کی جاتی ہے؟

ڈینگو (Dengue): مادہ چھر جمع شدہ پانی میں انڈے دیتی ہے اور ان کی نشوونما کے لیے سازگار ماحول مہیا ہونے سے ان کی تعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔ چھر کی مختلف قسمیں مختلف امراض پھیلاتی ہیں جس میں ایڈس اچٹی نام کے چھر کے ذریعے ڈینگونامی متعددی مرض پھیلتا ہے۔ یہ مرض فلیوی وائرس کی قسم 'ذین 1-4'، وائرس سے ہوتا ہے۔

علامات:

1. تیز بخار، شدید سر درد، ق۔

2. حلقة چشم کا درد ڈینگو کی سب سے اہم علامت ہے۔

3. خون میں پلیٹلیٹس (platelets) کی کمی جس کی وجہ سے جسم کے اندر وہی حصے میں جریانِ خون ہونا۔

خود جانیے اور دوسروں کو بھی بتائیے۔



مشاهدہ کر کے گفتگو کیجیے۔ ذیل میں دی ہوئی تصاویر کا مشاہدہ کر کے اس کی تفصیل چوکون میں لکھیے اور جماعت میں گفتگو کیجیے۔



معلومات حاصل کیجیے۔

آپ کے علاقے کی گرام پنچایت، میونسپلی، کارپوریشن، چھروں کے پھیلاؤ کی روک تھام کے لیے کیا تداریف کرتے ہیں؟

کیا آپ جانتے ہیں؟

ملیریا مرض انافلس چھر کی مادہ کے ذریعے اور فیل پا مرض کیوںکیس چھر کی مادہ کے ذریعے لاحق ہوتا ہے۔ انافلس اور ایڈس کا مسکن صاف پانی ہے جبکہ کیوںکیس گندے / آلو دہ پانی میں رہتا ہے۔



2.5 : ڈینگو-وجہات اور انسدادی تداریف

سوائن فلو: پھیلاؤ کی وجہات

- سوائن فلو کی علامتیں

- سوانی فلو خزری اور انسانوں کے ذریعے پھیلاتا ہے۔
- سوانی فلو و ایڈس کا پھیلاؤ مریض کے ناک اور گلے کے افراز اور تھوک کے ذریعے ہوتا ہے۔
- سانس پھولنا یا تنفس میں رکاوٹ پیدا ہونا۔
- حلق میں خراش، جسم میں درد۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

میکسیکو میں مارچ ۲۰۰۹ء میں پہلی بار یہ مرض لاحق ہوا۔ سوانن فلو انفلوئزا اے (H_1N_1) وارس کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔ یہ مرض خزریہ میں پائے جانے والے وارس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ خزریہ کے قریب رہنے والے افراد کو یہ نفیش ہوتا ہے۔



سوانن فلو کے وارس کی تشخیص: سوانن فلو کی تشخیص کے لیے مریض کے حلق کے افراد کا نمونہ جانچ کے لیے تجربہ گاہ میں بھیجا جاتا ہے۔ قومی ادارہ برائے علم وارس (Nishan Anshii ٹیوٹ آف وارسولوژی - NIV)، پونہ اور قومی ادارہ برائے متعدی امراض (Nishan Anshii ٹیوٹ آف کمیونکلیل ڈیزیزیز - NICD)، دلی کی تجربہ گاہوں میں جانچ کی سہولت موجود ہے۔

ایڈس (AIDS): انسان میں HIV (Human Immuno Deficiency Virus) کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس مرض کے لاحق ہونے سے انسان کی قوتِ مدافعت میں کمی آتی ہے اور وہ مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ بلی تجربہ گاہ میں جانچ کے بغیر ایڈس کی صحیح تشخیص نہیں کی جاسکتی۔ اس کی صحیح تشخیص کے لیے خون کی مخصوص جانچ ہے جو ELISA کہلاتی ہے۔ ایڈس کی علامات مختلف افراد میں مختلف ہوتی ہیں۔



کیا آپ جانتے ہیں؟

HIV وارس پہلی بار افریقہ کے خاص نوع کے بندر میں پایا گیا۔ نیشنل ایڈس کنٹرول پروگرام اور یوائین ایڈس، کے مطابق ہندوستان میں ایڈس کا ۸۰ تا ۸۵ فی صد پھیلاوہ غیر محفوظ جنسی تعلقات کی وجہ سے ہو رہا ہے۔



اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں۔

- HIV سے متاثرہ شخص کو چھوٹے، اس کے ساتھ کھانا کھانے سے ایڈس نہیں ہوتا۔ HIV سے متاثرہ شخص کی تیمارداری کرنے سے ایڈس نہیں ہوتا۔
- HIV سے متاثرہ شخص کے ساتھ معمول کا برتاؤ ہونا چاہیے۔

بتابیئے تو بھلا!



1. چوہے، گھوںس وغیرہ کو ختم کرنے کے لیے آپ کے مکان میں کون سی تدابیر اختیار کی جاتی ہیں؟
2. پالتوکتوں، بلیبوں، پرندوں کی صحت کی دلکھ بھال کیوں ضروری ہے؟
3. کیا کبوتر اور آوارہ حیوانات کا انسانی صحت سے کوئی تعلق ہے؟
4. چوہے، گھوںس، جھینگر کا انسانی صحت پر کیا اثر ہوتا ہے؟

سگ گزیدگی کی علامات

1. دو تا بارہ ہفتے بخار رہتا ہے۔
2. بے ربط گفتگو کرنا۔
3. پانی سے خوف کھانا۔

سگ گزیدگی (Rabies): سگ گزیدگی وارس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس مرض کے متاثرہ کتنے، خرگوش، بندر، بلی وغیرہ کے کاٹنے سے انسان کو یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔ سگ گزیدگی کے جراشیم اعصاب کے ذریعے دماغ میں داخل ہوتے ہیں۔ اس مرض کی اہم علامت آب گریزی (Hydrophobia) ہے۔ اس مرض میں مریض پانی سے خوف کھاتا ہے۔ سگ گزیدگی جان لیوا بیماری ہے لیکن مرض میں مبتلا ہونے سے قبل ٹیکے کے ذریعے مرض سے حفاظت ہو سکتی ہے۔ کتنے کے بعد اس مرض کی علامات ۹۰ تا ۱۵۰ اردوں میں نظر آنے لگتی ہیں۔

انٹرینیٹ میرادوست

1. انٹرینیٹ پر ہیپریز مرض کے مختلف ویڈیو بکھیے۔

2. ہیپریز مرض کی روک تھام سے متعلق معلومات حاصل کیجیے اور فہرست بنائیں کہ دوستوں کے ساتھ گفتگو کیجیے۔

بتابیئے تو بھلا!



1. جانوروں کے رہنے کی جگہ، پھرے وغیرہ باورچی خانے اور کھانا کھانے کی جگہ پر نہ رکھیں۔
2. دیسیز کوں علامات کے ذریعے پہچانیں گے؟

کیا آپ جانتے ہیں؟



کینسر کا جدید طریقہ تشخیص اور طریقہ علاج : کینسر کی تشخیص کے لیے شوڈائیگو سیس، سیٹی اسکین، ایم آر آئی اسکین، میوگرافی، بایوپسی وغیرہ تکنیک کا استعمال کیا جاتا ہے جبکہ علاج کے لیے کیمودھیراپی، ریڈی ایشن (شعاع پاشی)، سرجری (جراحی) جیسے رائج طریقوں کے علاوہ روبوٹک سرجری، لپرو اسکوپ سرجری جیسے طریقہ علاج استعمال کیے جاتے ہیں۔

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں۔



غذا پر مناسب کنٹرول رکھنے سے چند قسم کے کینسر سے تحفظ ہو سکتا ہے۔ کینسر کے جدید علاج کے ساتھ ہی جسمانی ورزش سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ تمباکونوشی و سکریٹ نوشی کی للت سے بچیں۔



کیا بغیر شکر کی چائے پینے والا یا میٹھی چیزوں سے پرہیز کرنے والا کوئی فرد آپ کو یاد ہے؟ اس کے پس پشت کیا وجہ ہو سکتی ہے؟

بتابیئے تو بھلا!

ب۔ غیر متعدد امراض : جو امراض چھوٹ یا بڑے سے نہیں پہلیتے انھیں غیر متعدد امراض کہتے ہیں۔ ایسے امراض چند مخصوص وجوہات کی بنا پر انسان کے جسم میں پیدا ہوتے ہیں۔

1. سرطان (Cancer) : خلیات کی بے قاعدہ تقسیم اور غیر معمولی اضافے کو سرطان کہتے ہیں۔ کینسر خلیات کے گروہ یا گانٹھ کو مہلک ٹیومر کہتے ہیں۔ سرطان کا مرض پھیپھڑوں، منہ، زبان، معدہ، پستان، رحم، جلد جیسے اعضا میں، خون یا کسی بھی نسبت میں ہو سکتا ہے۔
وجوہات : تمباکو، گلکا، سکریٹ، شراب کا بہت زیادہ استعمال، خواراک میں ریشے دار غذاوں (پھل، سبزیاں، ترکاریاں) کا شامل نہ ہونا، فاست فوڈ (جنک فوڈ، وڈا پاؤ، پزا وغیرہ) کا بہت زیادہ استعمال جیسی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ توارث بھی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔

علامات :

1. طویل عرصے تک کھانی، آواز میں کرختگی، نگلنے میں تکلیف ہونا۔
2. علاج کے باوجود زخم یا سوچن کا کم نہ ہونا۔
3. پستان میں گانٹھ نہ سودار ہونا۔
4. بغیر کسی وجہ کے وزن کا کم ہونا۔



کینسر کی روک تھام کس طرح کریں گے، اس تعلق سے گفتگو کیجیے اور پوستر بنائ کر مرکہ جماعت میں لگائیجے۔

- ان علامات کو نظر انداز کرنا مناسب نہیں۔
- رات میں بار بار پیشاب آنا، وزن میں بہت زیادہ اضافہ یا کم جیسی علامتیں نظر آتی ہیں۔
- دیابتیس کی وجوہات : • توارث • بہت زیادہ موٹا پا • ورزش / جسمانی کام کا فقدان • دماغی تناؤ۔

انسدادی تدابیر : ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق غذا، دوائیں اور ورزش کی مدد سے اس پر قابو پائیں۔



کیا آپ جانتے ہیں؟

انٹرنیٹ میرا دوست

انٹرنیٹ پر ذیابیطس سے متعلق معلوماتی ویڈیو دیکھیے۔ اہم معلومات کو نوٹ کیجیے اور گروہ بنا کر جماعت میں PPT پیش کیجیے۔

فی الحال ملک میں ذیابیطس کے تقریباً سات کروڑ مریض ہیں۔ دنیا میں ذیابیطس کے سب سے زیادہ مریض بھارت میں ہیں۔

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں۔

ہر مرض کی مخصوص سائنسی وجوہات ہوتی ہیں۔ دیوی دیوتا کے غصب یا لوگوں کی بد دعا کی وجہ سے بیماری نہیں ہوتی۔ مناسب طبی علاج سے ہی بیماریاں ٹھیک ہوتی ہیں۔ جادو ٹونے سے بیماریاں ٹھیک نہیں ہوتیں۔

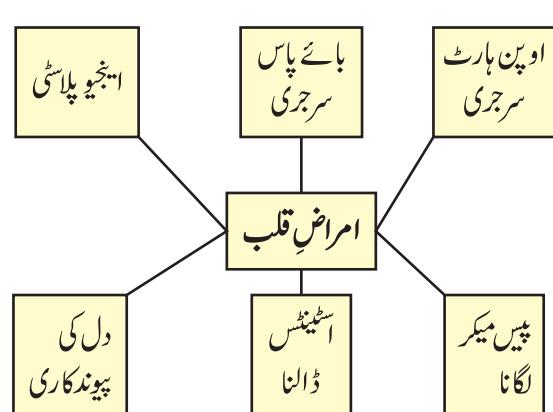
3. امراض قلب (Heart Diseases) : دل کے عضلات کو خون کے علاوہ آسیجن اور تغذیاتی مادوں کی فراہمی میں کمی ہو تو دل کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ اس حالت میں دل کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے نیز تناؤ کی وجہ سے دل کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ دل کا دورہ پڑنے پر فوراً ڈاکٹر کی صلاح لینا اور علاج کروانا ضروری ہے۔
ان علامات کو نظر انداز نہ کریں۔

- سینے میں ناقابل برداشت درد، سینے میں تکلیف کی وجہ سے شانوں، گردن اور ہاتھوں میں درد، ہاتھوں میں کھینچا، پیسنا آنا، بے چینی، کپکی محسوس ہونا وغیرہ۔
- امراض قلب کی وجوہات : سگریٹ نوشی، شرب نوشی، ذیابیطس، خون کا زیادہ دباؤ، موٹاپا، جسمانی محنت کی کمی، ورزش کی کمی، مسلسل بیٹھ کر کام کرنا، توارث، تناؤ، بدمزاجی اور تکرات (ٹیشن)۔

اسے ہمیشہ ذہن میں رکھیں۔

دل کے مرض میں ابتدائی طبی امداد

سب سے پہلے 108 نمبر پر ایمپوس کے لیے فون کیجیے۔ مریض کے کندھے ہلاکر دیکھیں کہ وہ ہوش میں ہے یا نہیں۔ مریض کو سخت سطح پر لٹا کر طبی طریقے سے اس کے سینے کو دبائیں۔ اس طریقے کو کامپریشن اولئی لائف سپورٹ (C.O.L.S.) کہتے ہیں۔ ایک منٹ میں 100 تا 120 کی رفتار سے 30 بار سینے کے درمیان میں دبائیں۔



معلومات حاصل کیجیے۔

انٹرنیٹ میرا دوست

آیورودیک، ہومیوپیٹھی، نیچر و پیٹھی، ایلوپیٹھی، یونانی طریقۂ علاج کے تعلق سے انٹرنیٹ سے معلومات حاصل کیجیے۔

1. کیا آپ نے کبھی دادا، دادی کو جوشاندے یا کوئی چاٹن استعمال کرتے ہوئے دیکھا ہے؟ ان سے اس تعلق سے گفتگو کیجیے۔
2. گھیکوار، ہلہی، ادرک، لہسن کا دوا کے طور پر کن امراض میں اور کس طرح استعمال ہوتا ہے؟ اس سے متعلق دادا دادی سے معلومات حاصل کیجیے۔

دواؤں کا بے جا استعمال : بعض اوقات کچھ لوگ ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر دوائیں استعمال کرتے ہیں۔ ان کے زیادہ استعمال سے ہمارے جسم پر برے اثرات ہوتے ہیں۔ جیسا کہ زیادہ مقدار یا بار بار دافع درد (Pain killers) کے استعمال سے عصبی نظام، اخراجی نظام اور جگر پر مضر اثر پڑتا ہے۔ ضد حیاتیہ (Antibiotics) کے بہت زیادہ استعمال سے متلی، پیٹ دار، پتلے جلاب، جسم پر پھنسیاں، زبان پر سفید ہبے وغیرہ ہو سکتے ہیں۔



غريب لوگ مہنگی دوائیں نہیں خرید سکتے۔ ایسے میں کیا ان کے لیے کچھ متبادل ہو سکتا ہے؟ کون سا؟



2.6 : جینیرک ادویہ

اطلاعاتی موافقانی تکنالوجی سے تعلق

جینیرک ادویات آپ موبائل ایپ Healthkart اور Jan Samadhan کی مدد سے بآسانی حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ ایپ آپ کے گھر کے موبائل پر ڈاؤن لوڈ کیجیے۔ ضرورت کے وقت اسے استعمال کیجیے۔

جینیرک ادویہ : جینیرک دواؤں کو عام دوائیں بھی کہتے ہیں۔ ان دواؤں کی تیاری اور تقسیم کسی پیٹنٹ کے بغیر کی جاتی ہے۔ یہ دوائیں برانڈیڈ دواؤں کی ہم پلہ اور اسی معیار کی ہوتی ہیں۔ جینیرک ادویات کی تیاری میں دواؤں میں اجزا کا تناسب یا ان دواؤں کی تیاری کا فارمولہ دستیاب ہونے کی وجہ سے تحقیق پر ہونے والے اخراجات میں بچت ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے جینیرک دواؤں کی قیمت برانڈیڈ ادویہ کی نسبت بہت کم ہوتی ہے۔

طریز زندگی اور امراض : طریز زندگی یعنی خوراک اور رہن سہن میں روزمرہ معمولات اور غذا شامل ہیں۔ آج کل دیری سے بیدار ہونا، رات دیری سے سونا، کھانا کھانے کے اوقات میں مسلسل تبدیلی، ورزش اور محنت کے کام کی کمی، جنک فوڈ کے استعمال وغیرہ میں اضافہ ہوا ہے۔ اس لیے امراض میں بتلا ہونے کا تناسب بڑھ گیا ہے۔

امراض میں بتلا ہونے کے تناسب کو کم کرنا ہو تو مناسب طریز زندگی کا عادی ہونا بے حد ضروری ہے۔ اس کے لیے مناسب نیند، صحیح غذا، مراقبہ اور ورزش کرنا ضروری ہے۔ اسی طرح وہی ورزش کرنا چاہیے جو آپ کا جسم برداشت کر سکتا ہے۔ مختلف یوگا سن کے ویڈیو دیکھیے۔

ٹیکہ اندازی (Vaccination) : امراض سے تحفظ کے لیے ٹیکہ لگوانا بے حد ضروری ہے۔ اپنے قریبی اسپتال سے ٹیکہ اندازی کا چارٹ حاصل کیجیے اور اس کا مطالعہ کریں۔



* کیم جولائی ۲۰۱۵ء کو بھارت سرکار نے پنٹ پر دھان، جن اوشدھ یو جنا، (عوامی طبی منصوبے) کا اعلان کیا۔ اس منصوبے کے تحت عوام کو بہترین معیار کی دوائیں کم قیمت میں مہیا کرائی جاتی ہیں۔ اس کے لیے جن اوشدھی اسٹورس، شروع کیے گئے ہیں۔

* بھارتی کمپنیاں بڑے پیمانے پر جینیرک ادویہ برآمد کرتی ہیں لیکن ملک میں برانڈیڈ کمپنی کے نام سے ادویہ زیادہ قیمت میں فروخت کی جاتی ہیں۔ امریکہ میں ۸۰٪ ریصد جینیرک دواؤں کا استعمال کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے وہاں دواؤں پر سیکڑوں ارب روپے بچائے جاتے ہیں۔

آئیے، یومِ صحت منائیں

۱۳ اگر جون - بین الاقوامی یومِ عطیہِ خون

۱۳ اکتوبر - بین الاقوامی یومِ ذیاً بیطس

۷ اپریل - بین الاقوامی یومِ صحت

۲۹ ستمبر - بین الاقوامی یومِ قلب

اہمیت جانیے ...



اعطیہ خون : خون دینے والے کا ایک وقت دیا ہوا ایک یونٹ خون تین مریضوں کی خون کی ضرورت کو پوری کرتا ہے۔ جیسا کہ سرخ جیسے، سفید جیسے، پلیٹلایٹس۔ ایک سال میں چار بار خون کا عطیہ دیں تو امریضوں کی زندگی بچائی جاسکتی ہیں۔

اعطیہ چشم : ہم موت کے بعد آنکھوں کا عطیہ دے سکتے ہیں جس کی وجہ سے ناپینا افراد کو بینائی حاصل ہو سکتی ہے۔

مشق

6. ذیل کے امراض کی اندادی تداہیر لکھیے۔
 - (الف) ڈینگو
 - (ب) کینسر
 - (ج) ایڈس
7. اہمیت واضح کیجیے۔
 - (الف) متوازن غذا
 - (ب) ورزش
8. فہرست بنائیے۔
 - (الف) وائرس کے ذریعے پھیلنے والے امراض
 - (ب) جراثیم کے ذریعے ہونے والے امراض
 - (ج) حشرات کے ذریعے پھیلنے والے امراض
 - (د) توارث کے ذریعے لاحق ہونے والے امراض
9. کینسر کی جدید تشخیص اور طریقہ علاج کے بارے میں معلومات دیجیے۔
10. آپ کے مکان میں موجود دو اول کے نام اور ان کے اجزا لکھیے نیز ان کی فہرست بنائیے۔

سرگرمی:

- ۱۔ مختلف امراض سے متعلق معلومات دینے والے عوامی بیداری پیدا کرنے والے دیواریے تیار کر کے اسکول میں نمائش کیجیے۔
- ۲۔ قربی صحت کے مرکز/ اسپتال جائیے اور یہکہ اندازی کے تعلق سے مزید معلومات حاصل کیجیے۔
- ۳۔ ڈینگو، ملیریا، سوائن فلو کے تعلق سے عوامی بیداری کے لیے نکٹنالک تیار کر کے اپنے اسکول کے قربی علاقے میں پیش کیجیے۔



1. فرق واضح کیجیے۔

متعدی امراض اور غیر متعدی امراض

2. متفرق لفظ بچائیے۔

(الف) ملیریا، بیقان، فیل پا، ڈینگو

(ب) طاعون، ایڈس، ہیپسٹہ، دن

3. ایک یادو جملوں میں جواب لکھیے۔

(الف) متعدی امراض کے پھیلاو کے ذرائع کون کون سے ہیں؟

(ب) ایسے غیر متعدی امراض کے نام بتائیے جن کا ذکر سبق میں

نہیں ہے۔

(ج) ذیابیطس، امراض قلب کی اہم وجوہات کون سی ہیں؟

4. کیا حاصل ہوگا؟ / کیا نالا جاسکتا ہے؟ / کون سے امراض کی روک تھام ہوگی؟

(الف) پانی ابال کر اور چھان کر پینا۔

(ب) سگریٹ نوشی اور شراب نوشی نہ کرنا۔

(ج) پابندی سے متوازن غذا کھانا اور ورزش کرنا۔

(د) خون دینے سے قبل خون کی مناسب جانچ کرنا۔

5. پیراگراف پڑھ کر سوالوں کے جواب دیجیے۔

”زید تین سال کا ہے۔ وہ اور اس کا خاندان پسمندہ علاقے میں رہتے ہیں۔ عوامی بیت الغلاس کے گھر کے قریب ہی ہے۔ اس کے والد شراب نوشی کے عادی ہیں۔ اس کی ماں متوازن غذا کی اہمیت نہیں جانتی۔“

(الف) مذکورہ بالا حالات میں زید کو کون کون سی بیماریاں ہو سکتی ہیں؟

(ب) آپ اس کی یا اس کے والدین کی مدد کس طرح کر سکتے ہیں؟

(ج) زید کے والد کون سی بیماری میں بتملا ہو سکتے ہیں؟